

Una oración cuando te estás consumiendo

Salmo 102:1-11

1 Comer

Lea el pasaje despacio, léalo de nuevo y cuéntelo con sus propias palabras. Si no lo puede contar, léalo una vez más.

☐ Leer ☐ Releer ☐ Contar de nuevo

2 Digerir

Responda por lo que el pasaje dice — quédese en el texto.

1. ¿Qué me enseña este pasaje sobre Dios?

¿Cómo describe el salmista su cuerpo, y qué sigue haciendo en medio de todo eso?

2. ¿Qué me enseña sobre las personas — y sobre mí?

Cuando os habéis sentido así, ¿lo orasteis o os quedasteis callados?

3. ¿Qué voy a obedecer esta semana? (un paso concreto, con un día)

¿Qué cosa honesta sobre vuestra salud le diréis a Dios esta semana, en voz alta?

4. ¿A quién se lo voy a contar?

¿A quién podríais dar este salmo, que ahora mismo no tiene palabras propias?

3 Crecer

El crecimiento es la parte de Dios, no la suya. Haga el ciclo con fidelidad y confíe en que Él da el crecimiento (1 Corintios 3:6–7).

★ Ora

Señor, esta oración no disimula. Enséñanos a traerte los días en que nos arden los huesos y el pan nos sabe a ceniza, y a seguir hablándote en ellos.



Este estudio en línea

SIGUIENTE ESTUDIO Él sana todas tus dolencias

comission.cc/es/study/holistic-health/05/